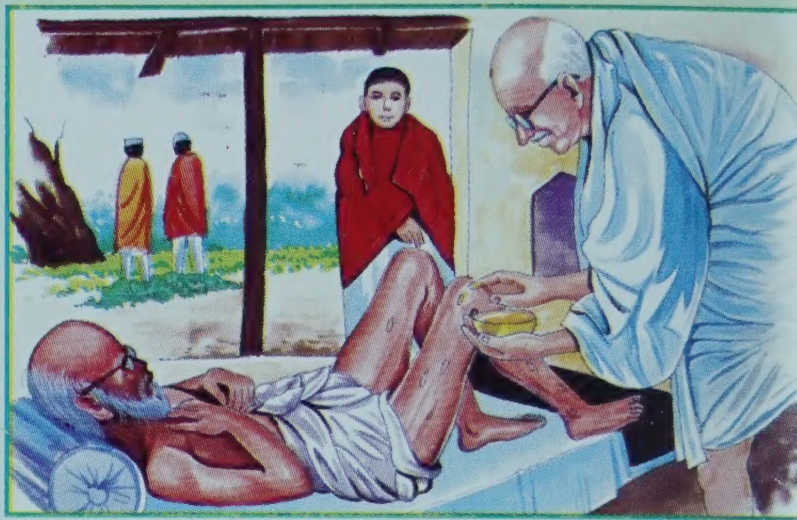
प्राकृतिक चिकित्सा

एक परिचय

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
आयुष विभाग, नई दिल्ली

प्राकृतिक चिकित्सा : एक परिचय

प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन बिताने की एक कला एवं विज्ञान है। यह ठोस सिद्धान्तों पर आधारित एक औषधिरहित रोग निवारक पद्धति है। स्वास्थ्य, रोग तथा चिकित्सा सिद्धांतों के संबंध में प्राकृतिक चिकित्सा के विचार नितान्त मौलिक हैं।



प्राकृतिक चिकित्सा एक अति प्राचीन विज्ञान है। वेदों व अन्य प्राचीन ग्रंथों में हमें इसके अनेक संदर्भ मिलते हैं। "विजातीय पदार्थ का सिद्धांत", "जीवनी शक्ति सम्बन्धी अवधारणा" तथा अन्य धारणाएं जो प्राकृतिक चिकित्सा को आधार प्रदान करती हैं, प्राचीन ग्रन्थों में पहले से ही उपलब्ध हैं तथा इस बात की ओर संकेत करती हैं कि इनका प्रयोग प्राचीन भारत में व्यापक रूप से प्रचलित था।

प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा प्रणालियों में मुख्य अन्तर यही है कि प्राकृतिक चिकित्सा का दृष्टिकोण समग्रता का है जबकि अन्य चिकित्सा पद्धतियों का दृष्टिकोण विशिष्टता का। प्राकृतिक चिकित्सा प्रत्येक रोग के अलग कारण तथा उसकी विशिष्ट चिकित्सा में विश्वास नहीं रखती अपितु अप्राकृतिक रहन–सहन, विचार करने, सोने–जागने, कार्य करने व यौन सम्बन्धी आचरण में विषमता आदि कारणों को ही रोगों के मुख्य कारण के रूप में स्वीकार करती है। साथ ही यह वातावरण सम्बन्धी उन कारणों को भी ध्यान में रखती है जो शरीर के संतुलन पर दुष्प्रभाव डालकर उसे दोषयुक्त, निर्बल तथा विजातीय द्रव्यों से युक्त कर देते हैं। चिकित्सा में भी यह उन सब कारणों को सुधारने में प्राथमिकता देती है तथा शरीर को अपनी नैसर्गिक अवस्था में लौटाने में सहायता पहुँचाती है। प्राकृतिक चिकित्सक का कार्य उचित चिकित्सा प्रक्रियाओं के प्रयोग द्वारा प्रकृति के रोग निवारण कार्य में सहायता पहुँचाना तथा नैसर्गिक शक्तियों को सुरक्षित सीमाओं में कार्यरत रखना ही होता है।

भारत में प्राकृतिक चिकित्सा के पुनरुत्थान की शुरुआत जर्मनी के लुई कुने की पुस्तक 'न्यू साइन्स ऑफ हीलिंग' के अनुवाद से हुई। तेलुगु भाषा में इस पुस्तक का अनुवाद श्री डी. वेंकटचेलापति शर्मा ने सन् 1894 के आसपास किया। बिजनौर निवासी श्री श्रोती कृष्ण स्वरूप ने सन् 1904 के लगभग इस पुस्तक का हिन्दी व उर्दू भाषाओं में अनुवाद किया। इससे इस पद्धति के प्रचार–प्रसार को काफी बढ़ावा मिला।

"एडोल्फ जस्ट" की पुस्तक 'रिटर्न टू नेचर' से प्रभावित होकर गाँधी जी प्राकृतिक चिकित्सा के प्रबल समर्थक बन गए। उन्होंने न केवल अपने पत्र 'हरिजन' में प्राकृतिक चिकित्सा के समर्थन में अनेक लेख लिखे बल्कि अपने ऊपर, अपने परिवार के सदस्यों व आश्रमवासियों पर इसके अनेक प्रयोग भी किए। ज्ञातव्य है कि गांधी जी पुणे स्थित डॉ० दिनशा मेहता के 'नेचर क्योर क्लिनिक' में सन 1934 से 1944 के मध्य चिकित्सा के लिए रुका करते थे। उनकी स्मृति को चिरस्थायी करने के लिए भारत सरकार ने उस स्थान पर राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, बापू भवन, ताड़ीवाला रोड, पुणे–411001 की स्थापना सन 1986 में की जो इस क्षेत्र में जनसाधारण को अनेक सेवाएं प्रदान कर रहा है। गाँधी जी ने प्राकृतिक चिकित्सा को अपने रचनात्मक कार्यों में स्थान दिया। गाँधी जी के प्रभाव के कारण अनेक राष्ट्रीय नेता भी इस अल्पसंख्यक स्वास्थ्य आन्दोलन से जुड़ गए। उनमें भूतपूर्व प्रधानमंत्री श्री मोरारजी देसाई, गुजरात के पूर्व राज्यपाल श्री श्रीमन्नारायण जी, भूतपूर्व राष्ट्रपति श्री वी.वी.गिरि, आचार्य विनोबा भावे तथा श्री बालकोवा भावे के नाम विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं।

ांतकारक आहार : फल, सलाद, उबली/भाप में बनायी गयी सब्जियाँ, अंकुरित अन्न, सब्जियों ी चटनी आदि।

ष्टिकारक आहार : सम्पूर्ण आटा, बिना पालिश किया हुआ चावल, कम दालें, अंकुरित अन्न, ही आदि।

ारीय होने के कारण ये आहार स्वास्थ्य को उन्नत करने के साथ–साथ शरीर का शुद्धीकरण कर से मुक्त करने में भी सहायक सिद्ध होते हैं। इसके लिए आवश्यक है कि इन आहारों का आपस में मेल हो। स्वस्थ रहने के लिए हमारा भोजन 20 प्रतिशत अम्लीय और 80 प्रतिशत क्षारीय होना चाहिए। अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के इच्छुक व्यक्ति को संतुलित भोजन लेना चाहिए। तिक चिकित्सा में आहार को ही मूलभूत औषधि माना जाता है।

उपवास चिकित्सा

्वस्थ रहने के प्राकृतिक तौर–तरीकों में उपवास एक महत्वपूर्ण तरीका है। उपवास में प्रभावी ाम प्राप्त करने के लिए मानसिक तैयारी एक आवश्यक पूर्व क्रिया है। इसके पश्चात् एक या दो ा उपवास किसी को भी कराया जा सकता है।

उपवास के बारे में प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि यह पूर्ण शारीरिक और मानसिक विश्राम क्रिया है। इस प्रक्रिया के दौरान पाचन प्रणाली क्योंकि विश्राम में होती है अतः भोजन का पाचन वाली प्राण ऊर्जा पूर्ण रूप से निष्कासन की प्रक्रिया में लग जाती है। यही उपवास का उद्देश्य भी स्तिष्क एवं शरीर के विकारों को दूर करने के लिए उपवास एक उत्कृष्ट चिकित्सा है। मंदाग्नि, गैसादि पाचन संबंधी रोगों, दमा–श्वास, मोटापा, उच्च रक्तचाप तथा गठिया आदि रोगों के णार्थ उपवास का परामर्श दिया जाता है।

मिट्टी चिकित्सा

मिट्टी की चिकित्सा बहुत सरल एवं प्रभावी है। इसके लिए प्रयोग में लायी जाने वाली मिट्टी –सुथरी और जमीन से 3-4 फिट नीचे की होनी चाहिए। उसमें किसी तरह की मिलावट, –पत्थर या रासायनिक खाद वगैरह न हों।



ारीर को शीतलता प्रदान के लिए मिट्टी चिकित्सा प्रयोग किया जाता है। ी शरीर के दूषित पदार्थों लकर एवं अवशोषित कर : शरीर के बाहर निकाल है। मिट्टी की पट्टी तथा ी स्नान इसके मुख्य र हैं। विभिन्न रोगों जैसे तनावजन्य सिरदर्द, रक्तचाप तथा चर्म रोगों में इसका प्रयोग तापूर्वक किया जाता है। र्द तथा उच्च रक्तचाप की

रोग जिनका उपचार/सुधार प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा संभव है

अपनी स्थापना के समय से ही केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् अ अनुसंधान कार्यक्रमों द्वारा विभिन्न रोगों के निवारण तथा प्रतिरोध में इन पद्धतियों की प्रभाव क्षमत को ज्ञात करने के प्रयास में रत है। परिषद् के अन्तर्गत विगत वर्षों में किये गये अनुसंधान अध्ययन यह पाया गया है कि निम्नलिखित विकारों के प्रबंधन में प्राकृतिक चिकित्सा प्रभावकारी है—

- **दमा (प्रत्यूर्जता एवं श्वसनी)**
- **उच्च रक्तचाप**
- **उलझन/व्याकुलता**
- **पीलिया**
- **चिरकारी व्रण**
- **मोटापा**
- **कब्ज**
- **पेप्टिक व्रण**
- **मधुमेह**
- **साइटिका**
- **उदर वायु**
- **मनोकायिक विकार**
- **पक्षाघात**
- **रक्ताल्पता**
- **अति अम्लता**
- **सर्वाइकल स्पोण्डिलोसिस**
- **कुष्ठ रोग**
- **यकृत सिरोसिस**
- **पोलियो**
- **प्रवाहिका**
- **खाज**
- **मुख पक्षाघात**
- **संधिवात**
- **गठिया**
- **अमीबारुग्णता**
- **निम्न रक्तचाप**
- **प्रत्यूर्जता सम्बन्धी चर्म रो**
- **श्वेत प्रदर**
- **वृहदान्त्रशोथ**
- **आस्टियो-अर्थराइटिस**
- **अतिसार**
- **सोराइसिस**
- **दाद**
- **प्लीहा वृद्धि**
- **जठर शोथ**

विभिन्न केन्द्रों पर अनुसंधान कार्य चल रहे हैं तथा यह आशा की जाती है कि आने वाले वर्षों में अन्य रोगों में भी प्राकृतिक चिकित्सा की उपयोगिता एवं प्रभाव क्षमता सामने आएगी।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली - 110058

ई-मेल: ccryn.goi@gmail.com वेबसाइट: www.ccryn.org